

# かし和



平成30年5月  
＜第23号＞  
柏市立柏病院  
【住所】柏市布施 1-3  
【電話】04-7134-2000

## 転倒に注意しましょう

高齢化社会の影響か、最近転倒で病院に運ばれる患者さんが増えています。段差や階段でつまづいたり、濡れた床ですべったりして、前に後ろに倒れ、救急車で運ばれます。ひどい時はお尻の骨や大腿骨を折ったり、頭の中に出血を起こしたりします。両手に荷物を持たないことや、滑りやすい靴・スリッパを履かないことが大切のようです。もうすぐ梅雨で滑りやすくなります。ご注意ください。



病院長 野坂 俊壽

## 新任医師紹介

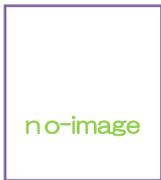
【平成30年4月1日付 着任】

今年度より新しく着任した常勤医師をご紹介します。

それぞれの医師に、① 出身地 ② 出身大学 ③ 趣味・特技 ④ 子供の頃の夢 ⑤ 診療に心がけていること・大切に思っていること を聞いてみました。



### 山岸 浩史(やまぎし ひろふみ)【内分泌代謝内科】



- ① 東京都 ② 東京医科歯科大学
- ③ 絵画鑑賞、読書 ④ 科学者、画家
- ⑤ 患者さんを中心としてご家族、地域の先生、看護師、院内のコメディカルや事務の方まで顔の見える関係を築いていきたいです。

### 飯塚 泰弘(いづか やすひろ)【消化器内科】



- ① 埼玉県
- ② 筑波大学
- ③ ギター・ベース演奏
- ④ 山ごもり
- ⑤ ていねいな診療を心がけていきます。

### 寺川 寛朗(てらかわ ひろあきら)【整形外科】



- ① 千葉県 ② 山梨大学 ③ 剣道、弓道
- ⑤ 少しでも多くの診療にかかわりたくさんのことを学び、患者さんに還元したいと思います。どうぞよろしくお願ひします。

### 吉岡 友和(よしおか ともかず)【整形外科】 【膝関節外科】



- ① 山梨県
- ② 筑波大学
- ⑤ 安心して安全な医療を提供できるように努める所存です。

### 杉原 潤(すぎはら じゅん)【呼吸器内科】



- ① 埼玉県 ② 東京医科歯科大学
- ③ 読書 ④ 科学者になって発明をする
- ⑤ 患者さん・御家族に対して、病気・健康のアドバイザーたるよう振る舞う。分かり易い説明を心掛ける。ゴールを共有できるよう努める。

### 野村 莉紗(のむら りさ)【小児科】



- ① 東京都
- ② 東京医科歯科大学
- ⑤ わかりやすい説明と、重症化する前に診断ができるよう目指しております。よろしくお願いいたします。

### 梅原 真帆(うめはら まほ)【小児科】

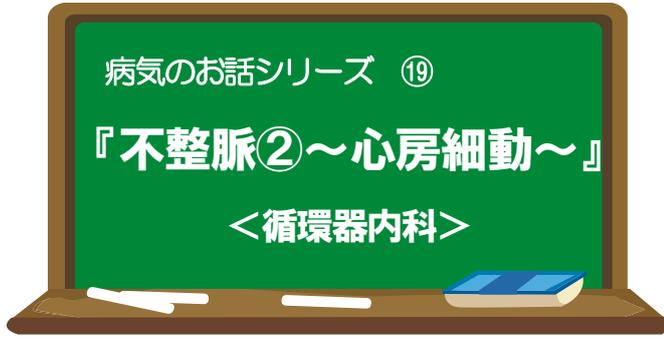


- ① 千葉県 ② 愛媛大学
- ③ 音楽 ④ 獣医、科学者
- ⑤ 常に冷静な気持ちで謙虚に色々な角度から患者さんを診られるように努力したいです。

### 奥田 将史(おくだ まさふみ)【外科】



- ① 三重県 ② 佐賀大学
- ⑤ 患者さんを第一に考えた診療を心掛けてまいります。



ご協力いただいた先生方です。  
左から大東 寛和、飯田 啓太  
木村 弥生、小林 和郎、杉山 浩二



前回に引き続き不整脈について、心房細動と心電図検査のお話です。

### 心房細動とは

心房は前回お話した通り心臓の上の部分を指し、通常は心臓の司令塔から出る規則正しい電気信号によってポンプ運動をしています。心房細動では心房全体から不規則な電気信号が頻繁に出続けることによって、心房全体が痙攣して正常なポンプ運動ができなくなります。心房が痙攣すると、心房内に血液の淀みができて血液の塊（血栓）ができやすくなります。ここでできた血栓が何かの拍子ではがれて体全体に流れ、例えば脳の血管や心臓の血管に詰まってしまうと、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こします。



正常な心臓では、心房を動かした電気信号がすべて心室に流れて心室を動かします。心房を痙攣させるような電気信号がすべて心室に伝わってしまうと、心室も痙攣した状態になって命にかかわります。心房細動の場合、心房から心室に電気を流す経路の関所である房室結節が電気信号の伝わる頻度を調整しているのですが、適切に頻度を調整できない場合は運動能力の低下や心不全を起こしやすくなります。

### 心房細動は進行性の病気

心房細動は大別すると次の3つに分けられます。①自然に出たり消えたりする「発作性」、②何らかの治療をしないと治まらない「持続性」、③治療をしても戻らない「慢性」です。このように、心房細動は徐々に進行していきます。

### 不整脈の検査

心房細動を含め不整脈の診断は「現行犯逮捕！」が原則で、不整脈が起きているときの心電図が捉えられないと診断できません。そのため、発作の頻度なども考慮し、それぞれのケースに応じた計測器でその発作時の心電図をとらえる必要があります。



<p><b>12誘導心電図</b></p> <p>一般的な心電図で胸に6つの電極、両手両足に各々1つずつ電極を付けて行います。数秒から3分間記録可能です。検査時に心房細動が出ていればそれだけで診断になります。</p>	
<p><b>24時間ホルター心電図</b></p> <p>1日中からだに装着することで、長い時間の心電図を記録することができます。発作が不定期で、1日に1回起こるか、いつ起こるかは分からない場合には有効な手段です。通常は1日を超えて計測することはできません。</p>	
<p><b>長時間ホルター心電図</b></p> <p>最大で1週間の心電図を記録できる脱着可能なホルター心電図です。長時間記録できるため、不整脈の検出率は上がります。当院では1台稼働しています。</p>	
<p><b>携帯型心電図</b></p> <p>スマートフォンよりも2まわりくらい大きな機械です。通常は携帯していただき、症状が出たときに使用することで、その時の簡易な心電図が記録できるというものです。症状がない場合や、寝ているときには捕まえにくいですが、頻度が少ない動悸症状を調べる上では非常に効果的な検査です。当院では2週間の貸出しが可能です。この機械は2～3万円程度で市販もされています。</p>	



**不整脈と思われる自覚症状がある方は、  
当院不整脈センター（内科受付）へご相談下さい。**



# お知らせ

## 新しく乳房撮影装置を導入しました！

今回新たに導入した装置は、従来のもの比べて、より患者さんに優しく、より高度で精密な画像が撮影できるものとなりました。

新しい装置でできる様になったこと

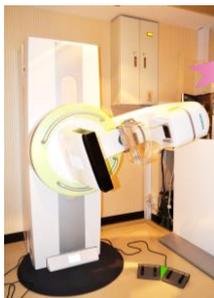
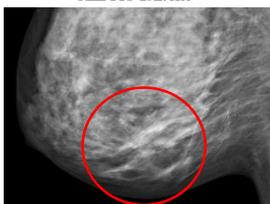
- ・ **被ばくが低減されます。**  
以前の装置より被ばく線量が低くなっています。
- ・ **過度な圧迫痛が軽減されます。**  
乳房の厚みを感知して、必要以上の圧迫を加えずに撮影します。
- ・ **トモシンセシス**  
角度を変えて複数枚撮影することで病変が見つかりやすくなります。乳腺に隠れている病変もハッキリ捉えることができる断層撮影法です。

トモシンセシスは今までの撮影に追加で撮影しますが、以前の装置と同程度の被ばく線量で検査を受けることができます。

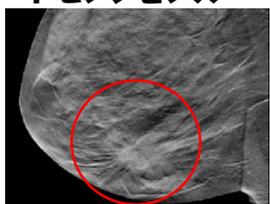
### 新しい装置



通常撮影



トモシンセシス



気になることがあれば一度受診してみましょ！

## ボランティア活動日誌

「こんにちは」とベッドの側に伺うと、トリートメントを受けたことのある方は笑顔で迎えてくださり、終了後は、「気持ち良かったです。今夜は良く眠れそうです」と話され、嬉しく思います。

又、楽しいお話や大変だったお話をお聴きしているうちに、トリートメントしている手がおろそかになることもあり、反省です。短い時間ですが、患者さんの気持ちに寄り添ってあげたいと思っています。



患者を支える会（アロマボランティア） 塩入

# 糖尿病を知り隊！

## 第6回 ～「ながら運動」～

運動の重要性は皆さん理解されていますが、なかなか取り掛かることができない方もいらっしゃると思います。

特に運動の時間を取るのが難しい方は、まず体を動かすことを意識しましょう！！

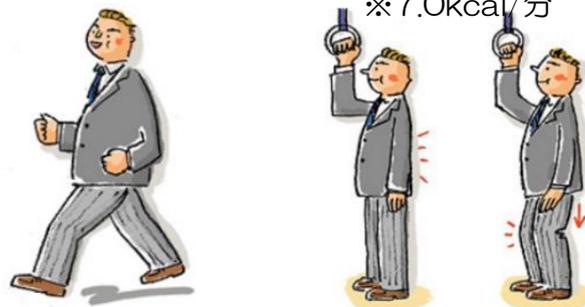
今回は通勤中や家事などをしながらできる「ながら運動」をご紹介します。

### ※消費カロリー

- 皿洗いしながら「かかと上げ下げ」 ※3.5kcal/分
- 湯船につかりながら「ボート漕ぎ」 ※12.3kcal/分



- 散歩、通勤、買い物は「大股で早歩き」 ※5.8kcal/分
- 立っている時にさりげなく「ミニスクワット」 ※7.0kcal/分



糖尿病の予防、または進行を防ぐには  
“週に150分以上の運動”が目安

1日の中で10分ずつ3回に分けてもOK  
週に3～5回運動することを目標にしましょう

## 患者さんへご案内

### 初診受付時間について(整形外科を除く)

受付時間：(月)～(土)

午前 8:30～午前 11:00

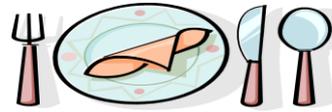


小児科は午後の受付も行っておりますので  
受付窓口までお越しください。

急患の方、紹介状をお持ちの方は、  
受付までお越しください。



## かし和食卓日記 ⑫



ふきの旬は3月～5月です。独特の苦みと香りを持ち、シャキシャキとした食感が特徴です。地下に茎を張るキク科の植物で、早春に地上に出てくる花の蕾は「ふきのとう」、地下茎から伸びてくる部分が「ふき」と呼ばれています。ふきは疲労回復や利尿作用、高血圧の予防にも役立つカリウムや、腸の調子を整える食物繊維を多く含んでいます。



ふき

## 【ふきと里芋の煮物】



## 材 料（4人分）

ふき……80g（長さ3cm、12本）  
 里芋………240g（小12個）  
 鶏もも皮無…120g  
 醤油………27g（大さじ1.5）  
 みりん………6g（小さじ1）  
 砂糖………9g（大さじ1）  
 合成清酒……5g（小さじ1）  
 だし汁………500cc（2.5カップ）

## 1人分の成分値

エネルギー：98kcal  
 タンパク質：7.5g  
 脂 質：1.3g  
 塩 分：1.2g



Point 当院では、塩分制限が必要な方には「減塩醤油」を使用してふきの煮物を提供しています。ご家庭で作る際には「だし醤油」を使用しても減塩に繋がるので、醤油を出汁で割った、だし醤油で煮物を作ってみるのもお勧めです。

## 作 り 方

- ① ふきをまな板の上に置き塩を振りかける。両手でゴロゴロとふき同士をこすり合わせて、板ずりをする。
- ② 大きめの鍋にお湯を沸かし①のふきを5分くらい茹でる。茹で終わったら氷水にとり皮をむき、3cmの長さに切りそろえる。
- ③ 里芋は皮をむいて一口大に切る。
- ④ 鶏肉は里芋と同じ大きさに切る。
- ⑤ 鍋に出し汁・調味料を入れ、里芋を煮る。
- ⑥ 里芋が少し柔らかくなったところで、鶏肉を入れ、味がしみ込むまで煮る。
- ⑦ 器に里芋・鶏肉を盛り、最後にふきを飾る。

## 新任医師紹介 つづき

- ① 出身地 ② 出身大学 ③ 趣味・特技 ④ 子供の頃の夢
- ⑤ 診療に心がけていること・大切に思っていること

## 好本 壮太(よしもと そうた)

【研修医】

no-image

- ① 東京都
- ② 東京医科歯科大学
- ③ スポーツ観戦、音楽、舞台鑑賞
- ④ サッカー選手
- ⑤ 患者さんの立場にたち、責任をもって振る舞うこと。

## 当院の取り組み



外来では、患者さんに少しでも気持ちよく過ごして頂けるように、通常の清掃のほかに外来職員による待合室の清掃を行っております。不定期となりがちですが木曜日の午後に行うように心がけております。お待ちの患者さんのご迷惑にならないようにしておりますが、お気付きの点がございましたら、お声かけください。



外来 木村

## 編集後記



優しく暖かな日の光の中で、すがすがしさを感じる季節になりました。先日、患者さんから毎回広報誌を楽しみにしているという嬉しいお言葉をいただき私の心も温かい気持ちになりました。今後も皆様に楽しみにしていただける様な広報誌を作成していきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

三瓶